

Легкая атлетика в программах по физической культуре для общеобразовательной школы до и после принятия ФГОС второго поколения

Ключевые слова: легкая атлетика, беговые дисциплины, прыжки, метания, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные программы

К беговым упражнениям, используемым в школе можно отнести: бег на длинные, средние и короткие дистанции, изучение положения высокого и низкого старта, выполнение ускорений с высокого старта. Так же по программе изучается спринтерский бег, гладкий равномерный бег на учебные дистанции, причём протяжность дистанции может регулироваться учителем и учеником; кроссовый бег.

В младших классах предлагается разные варианты бега, бег с чередованием с ходьбой, по размеченным дорожкам, челночный бег 3х5, 3х10 м, эстафеты с бегом. Бег на выносливость – равномерный бег от 3 минут в первом классе до 6-8 минут – в четвёртом, также можно давать кросс до 1 км.

В средних классах происходит дальнейшее изучение и выполнение следующих упражнений: бег с высокого и низкого старта (10-60 м); бег с ускорением (20-80 м); бег с максимальной скоростью (40-80 м); бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин; девочки – до 15 мин; кросс от 1 км до 2 км.

В старших классах уроки носят тренировочную направленность. Для учащихся 10 классов, главными остаются двигательные качества: быстрота, ловкость, скоростно-силовые и выносливость. В течение учебного года эти качества совершенствуются с помощью стартовых упражнений в беге на 100 м и в эстафетном беге, в беге в равномерном и переменном темпе 20-25 мин для юношей, 15-20 мин для девушек, в кроссовом беге 2 км у девушек, 3 км – у юношей.



Технические дисциплины легкой атлетики объединяют следующие виды:

- ◆ вертикальные прыжки: прыжок в высоту;
- ◆ горизонтальные прыжки: прыжок в длину;
- ◆ метания: метание набивного и малого мяча на дальность, метание гранаты.

В программе метания для 1-4 классов:

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания с расстояния 3-4м	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая(правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча с места, из положения боком стоя в направлении метания на точность, дальность, заданное расстояние
	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх на дальность	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх на дальность	Бросок набивного мяча из положения стоя грудь в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания

В программе метания для 5-9 классов:

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с расстояния 6-8 м	с расстояния 8-10м	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага(2-3 шага), с расстояния 10-12 м	девушки- с расстояния 12-14м, юноши- до 16м	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность с расстояния (юноши-до18м, девушки-12-14м)
	Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из-за головы		Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных и. п.	Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных и. п.	Бросок набивного мяча(юноши-3кг, девушки-2кг)

В программе метания для 10-11 классов

Основная направленность	10-11 классы	
	юноши	девушки
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150г на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность и заданное расстояние в коридор 10м
	Метание гранаты 500-700г с места на дальность, с колена лежа	Метание гранаты 300-500г с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние
	Бросок набивного мяча(3кг) двумя руками из различных исходных положений с места	Бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных исходных положений с места



В программе прыжки для 1-4 классов:

- ◆ Игры с прыжками с использованием скакалки;
- ◆ Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий;
- ◆ Эстафеты с прыжками на одной ноге, игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера

Овладение техникой прыжка в длину для 5-9 и
совершенствование для 10-11 классов:

- ◆ Для 5-6 классов: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;
- ◆ Для 7 класса: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега;
- ◆ Для 8-9 классов: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- ◆ Для 10-11 классов: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.



Овладение техникой прыжка в высоту для 5-9 и
совершенствование для 10-11 классов:

- ◆ Для 5-7 классов: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега;
- ◆ Для 8-9 классов : прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега;
- ◆ Для 10-11 классов: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.



На данный момент ведется подготовка программы по физической культуре, основанной на углубление изучения легкой атлетики.

Программы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт. В. И. Лях, А. А. Зданович. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
2. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА»/ Авт. Баранова О. А., Гладышев Д. В. и др. – М., 2013.

Спасибо за внимание.